

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ ШКОЛЯРІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ВЕЛОТУРИЗМУ

Козіна Ж.Л.¹, Триполка С.О.¹, Кржемінські Марек²,
Ободовський П.А.³, Поляков О.О.³, Козін О.В.⁴,
Козін С.В.⁵

¹Харківський національний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди

²Вища школа охорони середи (м. Радом, Польща)

³Харківська обласна станція юних туристів

⁴Харківський національний автомобільно-дорожній
університет

⁵Харківський радіотехнічний технікум

Актуальність. Завдяки розвитку фізичних здібностей покращується фізична активність людини. А саме розвиток витривалості можна здійснювати паралельно з навчанням школярів умінням і навичкам самостійних занять фізичними вправами засобами велосипедного туризму [1, 2, 3, 4].

Для розвитку витривалості на теперішній час мається велика кількість засобів та окремих методик. Але для школярів середніх класів дана проблема залишається не вирішеною у зв'язку з особливостями організму дітей даного віку, коли починається якісна перебудова функціонування організму. Саме в цьому віці найбільша кількість нещасних випадків, пов'язаних з недостатнім розвитком серцево-судинної системи дітей, і саме цей вік є край важливим для розвитку витривалості [5, 6, 7]. При підборі засобів розвитку витривалості необхідно враховувати не тільки фізіологічні, але й психологічні особливості школярів середніх класів, для яких характерна висока лабільність нервової системи. В зв'язку з цим для даного контингенту є утрудненим виконання класичних вправ на розвиток витривалості, тобто циклічних помірної та середньої інтенсивності [1, 2, 5, 13].

Саме тому на сучасному етапі виникла необхідність пошуку засобів та створення методик розвитку витривалості, які б відповідали фізіологічним та психологічним особливостям школярів середніх класів. Одним із таких засобів є велотуризм, але спеціальної мето-

дики розвитку витривалості для школярів середніх класів засобами велотуризму на сучасному етапі не розроблено. У цьому зв'язку обраний напрямок досліджень має актуальність і новизну.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури й спорту на 2011–2015 рр.» за темою 2.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні і спорті» (№ державної реєстрації 0112U002001) і згідно з науково-дослідними роботами, які фінансуються за рахунок державного бюджету Міністерства освіти і науки України на 2013–2014 рр. «Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних і медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя» (№ державної реєстрації 0113U002003) і на 2014–2015 рр. «Теоретико-методичне забезпечення формування здорового способу життя особистості в умовах навчального закладу в контексті Європейської інтеграції» (№ державної реєстрації 0114U001781).

Мета дослідження — розробити і обґрунтувати комплексну методику розвитку витривалості школярів середніх класів засобами велотуризму.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, методи функціональної діагностики (модифікований Гарвардський степ-тест, проба Штанге, проба Генчі, проба Серкіна), методи математичної статистики.

Результати дослідження.

Аналіз літературних джерел показав, що розвиток витривалості учнів середніх класів сприяє удосконаленню узгодженості роботи серцево-судинної, дихальної та м'язової систем організму. При розвитку враховуються статеві відмінності, вік учнів та особливості індивідуального фізичного розвитку. При підвищенні рівня витривалості школярам легко досягти позитивних зрушень в розвитку інших рухових здібностей, в усвоєнні програмного навчального матеріалу не тільки з фізичної культури, а й інших предметів шкільної програми, в поліпшенні стану здоров'я. На сучасному етапі виникла необхідність пошуку засобів та створення методик розвитку витривалості, які б відповідали фізіологічним та психологічним особливостям школярів середніх класів. Одним із таких засобів є велотуризм, але спеціальної методики розвитку витривалості для школярів середніх класів засобами велотуризму на сучасному етапі не розроблено.

Розроблено методику розвитку витривалості школярів середніх класів, яка передбачає застосування комплексу засобів велотуризму. Комплекс складається з 2-х частин: комплексна дистанція «тріал і фігурне водіння велосипеда» і велопохід. Тріал являє собою дистанцію довжиною 100-200 м. з природними та штучними перешкодами (крутий схил; яр; піщані; заболочені та інші важкопрохідні ділянки; струмки; калюжі; стовбури дерев, що лежать, тощо) по вузькому коридору (до 1,5м), утвореному природними і штучними обмеженнями (стрічки між деревами або стійками тощо). Фігурне водіння велосипеда передбачає застосування наступних перешкод: «Щілина», «Змійка між стійками», «Коридор», «Колія», «Коло», «Вісімка», «Ворота», «Кільце», «Перенесення предмету», «Зигзаг», «Гойдалка», «Змійка між фішками», «Стоп-лінія. Фініш».

Це обумовлено тим, що для школярів середніх класів характерна висока лабільність нервової системи, і для них цікавіше виконувати вправи, які, окрім розвитку виключно фізичних якостей, передбачають активізацію когнітивних процесів, координаційних можливостей; містять різноманітні завдання. Крім того, наша методика спрямована також на розвиток техніки їзди на велосипеді, а при більш високому рівні технічної підготовки людина долає вело дистанції з більшою інтенсивністю та може долати дистанції більшого обсягу [4, 5, 6, 9]

Про ефективність застосування розробленої методики свідчать наступні дані. До експерименту час затримки дихання в пробі Серкіна складав 25,56 с, 24,00 с, 20,22 с відповідно в першому, другому і третьому замірах, то після проведення експерименту даний показник склав 41,67 с, 39,22 с, 35,56 с відповідно в першому, другому та третьому замірах ($p < 0,001$); в контрольній групі достовірних змін не було виявлено за показниками затримки дихання ($p > 0,05$).

За всіма показниками Гарвардського степ-тесту експериментальна група після проведення експерименту має достовірно вищі показники функціонального стану у порівнянні з контрольною ($p < 0,05$; $p < 0,001$); ЧСС спокою до проведення експерименту в експериментальній групі складала 73,56 уд./хв-1, після проведення експерименту даний показник склав 67,78 уд./хв-1. В контрольній групі також спостерігалось зниження ЧСС спокою, але воно було менше вираженим (81,44 уд./хв-1 до експерименту і 77,11 уд./хв-1 після експерименту, ($p > 0,05$)); ЧСС після навантаження в Гарвардському степ-тесті до

проведення експерименту в експериментальній групі складала 90,33 уд.хв-1, після проведення експерименту даний показник склав 78,67 уд.хв-1 ($p < 0,01$) (табл. 3.3). В контрольній групі також спостерігалось зниження ЧСС після навантаження, але воно було менше вираженим (85,67 уд.хв-1 до експерименту і 82,11 уд.хв-1 після експерименту, ($p > 0,05$)); ЧСС через 2 хв. після навантаження до проведення експерименту в експериментальній групі складала 93,67 уд.хв-1, після проведення експерименту даний показник склав 82,33 уд.хв-1 ($p < 0,01$) (табл. 3.3). В контрольній групі також спостерігалось зниження ЧСС після навантаження, але воно було менше вираженим (88,33 уд.хв-1 до експерименту і 83,78 уд.хв-1 після експерименту, ($p > 0,05$)).

Висновки

Розроблено методику розвитку витривалості школярів середніх класів, яка передбачає застосовування комплексу засобів велотуризму. Комплекс складається з 2-х частин: комплексна дистанція «тріал і фігурне водіння велосипеда» і велопохід; особливістю походу є те, що окрем розвитку витривалості, він вирішував завдання виховного та освітнього характеру шляхом ознайомлення з цікавими місцями Слобожанщини, зустрічами з цікавими людьми тощо;

Показано, що авторська методика комплексного розвитку витривалості, що поєднує засоби фігурного вождіння та велопоходу, є більш ефективною у порівнянні з традиційною методикою розвитку витривалості школярів середніх класів, яка містить виключно подолання дистанцій; виявлено, що застосування комплексної методики розвитку витривалості школярів середніх класів сприяє підвищенню часу затримки дихання за пробами Штанге, Генчі, Серкіна, а також зменшенню ЧСС спокою, ЧСС після стандартного навантаження та підвищенню якості відновлення працездатності.

Література

1. Булашев А.Я Спортивный туризм. Учебное пособие. Харьков, ХаГИФК, 1999.
2. Булашев А.Я., Каплина Л.И. Туристско-географическое районирование Украины / А.Я.Булашев, Л.И. Каплина // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2008. — N 11. — С. 11-16.

3. Васильев Ю.К. Экстремальный туризм на примере велопохода VI категории сложности по Тянь-Шаню / Ю.К. Васильев, В.М.Лабский, А.И. Любиев // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2007. — № 6. — С. 48-51.
4. Васильев Ю.К. Развитие экологической культуры студентов на занятиях по туризму / Васильев Ю.К., Козина Ж.Л., Козин А.В. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.научн.трудов под ред. Ермакова С.С. — Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. — №4. С.37-46.
5. Велосипедный туризм (методичний посібник) / Жданович О.В. -Ужгород — 2010. 247 с.
6. Козина Ж.Л. Методологические принципы изложения учебной дисциплины «Организация краеведческо-туристской деятельности» с применением информационных технологий / Козина Ж.Л., Должко Ф.Н., Лидо А.С. // Физическое воспитание студентов // научный журнал. — Харьков, ХООНКУ-ХГАДИ, 2011. — №4. — С. 44-27.
7. Козина Ж.Л. Применение информационных технологий при изложении здоровьесберегающих дисциплин (на примере курса «Организация краеведческо-туристической деятельности» на факультетах физического воспитания педагогических вузов / Козина Ж.Л., Коломиец Н.А., Антонов О.В. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.научн.трудов под ред.проф. Ермакова С.С. — Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. — № 6. — С. 20-26
8. Козина Ж.Л. Применение информационных технологий при изложении здоровьесберегающих дисциплин (на примере курса «Организация краеведческо-туристической деятельности» на факультетах физического воспитания педагогических вузов) / Козина Ж.Л., Коломиец Н.А., Антонов О. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.научн.трудов под ред.проф. Ермакова С.С. — Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. — № 6. С. 20-
9. Ободовський П.А. Найцікавіший велосипедний маршрут через всю Харківську область, (методичні рекомендації) / Ободовський П.А., Поляков О.О., Мазалова О.О., ст. 27-46.
10. <https://www.google.com.ua/search?newwindow=1&site=&source=hp&q=спортивний+туризм>
11. <https://www.google.com.ua/search?newwindow=1&q=спортивний+туризм+та+його+види&oq=спортивний+туризм>